

शोक से निपटना (Hindi version)

अपने प्रिय के लिए नुकसान का शोक उन तरीकों से करें जो आपके अनुकूल हों, भावनात्मक संकट को संतुलित करने के लिए कुछ अच्छी यादें याद कर सकते हैं



कुछ ऐसा करें जिससे मृतक को प्रसन्नता हो



अपन भरोस क लोगो स सपक बनाए रख, एक दसर का समथन कर



अपना अच्छा ख्याल रख, स्वस्थ जीवन दिनचर्या बनाए रख



यदि आपको और आपका परिवार सदस्यो को मानसिक स्वास्थ्य समस्याओ क कोई लक्षण मिलत ह (जस लगातार उदास मनोदशा, महत्वपण भख म बदलाव या नींद म खलल आदि), तो कपया पशवर सहायता लन क लिए पहल कर।

शोक से निपटना



精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

陪我講 SHALL WE TALK